La marche dans la maladie de Parkinson*

LE PROBLÈME

Faire le premier pas est un acte moteur complexe automatique, ce qui en fait une difficulté majeure dans la maladie de Parkinson. Le patient ne trouve plus la clef qui permet de mettre en route le déroulement de la marche, il est collé au sol, piétine, bascule vers l'avant au risque de tomber.
Ce phénomène d'enrayage cinétique décrit la difficulté pour initier le premier pas. Si l'on observe bien, on voit que le poids du corps du patient reste en charge sur les 2 pieds et qu'il lui est impossible de libérer une jambe pour qu'elle avance.

DES SOLUTIONS, DES ASTUCES ?

Chacun doit trouver la clef qui lui permet de démarrer la marche : cette nouvelle stratégie doit d'imposer pour remplacer l'automatisme défaillant.

➜ Tout d'abord, la qualité de la marche dépend de la qualité de la position debout : **stable et redressée**.
➜ Ensuite, il faut **décharger** un pied pour qu'il avance, il faut donc se déséquilibrer mais de façon contrôlée :
– soit en **oscillant le tronc latéralement**, en **se dandinant** ; en quelques oscillations, les pieds se soulèvent alternativement du sol et vous pouvez projeter le premier pas devant vous et démarrer ;
– soit en **élevant exagérément un genou** pour initier le premier pas ; attention à ne pas vous déséquilibrer vers l'arrière ;
– soit en **propulsant un bras vers l'avant** pour servir de starter ;
– soit en faisant un pas en arrière avant de faire un pas en avant.
Il existe sûrement d'autres clefs qui créent un acte volontaire permettant de démarrer : à vous de trouver la vôtre.
➜ **Autre conseil important :** le démarrage est d'autant plus difficile qu'il y a une obligation d'avancer (traverser dans les passages piétons, entrer dans un ascenseur, dans le métro... Dans de tels cas, évitez les « départs arrêtés » et mettez-vous en mouvement par anticipation. Vous pouvez ainsi osciller latéralement et passer d'un pied sur l'autre en attendant que le feu passe au rouge, ou lorsque le métro entre en gare, pour être déjà en mouvement avant le départ.

Si le premier pas est délicat, il existe des clefs pour démarrer la marche

Une clef de démarrage consiste à dandiner à droite à gauche, pour soulever les pieds et faire les premiers pas.

Chacun peut trouver sa clef : élever haut un genou ou propulser un bras...

* D'après *Parkinsoniens, comment faire ? Démarrer la marche* (Antoine Laumonnier, avec l'aimable autorisation des Laboratoires Novartis)